پاک و ہند میں پائے جانے والا پھل ’ امرود ‘ کہ جس کا مزاج سرد اور تر ہے، قبض سے نجات دلانے ، بینائی کی حفاظت میں معاون، معدے کی تیزابیت دور کرنے کے لیے بے حد موثر ثابت ہوا ہے۔

قبض دور کرنے میں امرود کے درمیان میں پائے جانے والے بیج زیادہ کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ ان کی افادیت کے با وجود مریض کے مزاج کا دھیان رکھنا چاہیے کیوں کہ 20 فیصد حضرات کو ریح اور ریشے کی شکایات لاحق ہوتی ہیں۔ اس لیے جن اشخاص کو الرجی یا ریشے کی شکایت ہو وہ اس پر سیاہ مرچ کا پائوڈر چھڑک کر استعمال کر سکتے ہیں۔

امرود میں ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اگر اس کا چھلکا کھایا جائے تو معتدل قبض پیدا کر دیتا ہے، چنانچہ قدرت نے اس کے گودے اور بیج میں قبض دور کرنے کی کیفیت فرمائی ہے۔ ان بیجوں کو چبانے کے بجائے نگل لینا بہتر ہے ورنہ دانت کو نقصان ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

امرود کے استعمال کا بہتر وقت دوپہر کا ہے۔ اس کی دو وجوہات ہیں۔ ایک یہ کہ معدے میں اس وقت تیزابیت بڑھی ہوتی ہے۔ دوم : اگر ناشتے کے فوراً بعد کھائیں تو ریح پیدا کرنے کا خوف ہے، رات کے وقت سرد اشیاء سے پرہیز کا اس لیے کہا جاتا ہے کہ ریشہ نہ پیدا ہو جائے۔

ہمارے ہاں اکثر لوگوں کا کہنا ہے کہ وقت کا تعین اب اس لیے نہیں رہا کہ سونے جاگنے کا وقت بدل گیا ہے، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ سورج کے عروج وزوال کے لحاظ سے خوراک کے استعمال کا تعین کیا جاتا ہے ۔ اس طرح بعض افراد کا کہنا ہے کہ انہوں نے بے وقت خوراک بہت کھائی مگر کچھ فرق نہیں پڑا، جبکہ یہ حضرات خود بھی آہستہ آہستہ لاغری کی جانب قدم بڑھا رہے ہوتے ہیں۔

ربّ تعالی کا فرمان ہے کہ’ اور وہی ہے جس نے رات اور دن اور سورج اور چاند کو پیدا کیا سب ایک گھیرے میں تیر رہے ہیں (الانبیاء 32)۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہر چیز ، حرکت اور

سکون کا وقت طبعی ہے۔ غیر طبعی شے بذاتِ خود بیماری ہے۔ علاوہ ازیں ایک طبیب ہر خوراک جو ہدایت کرتا ہے وہ فائدے اور نقصان کو مدِ نظر رکھ کر ہی کرتا ہے، حساس اور نازک طبیعت والوں کا لحاظ رکھا جاتا ہے، ورنہ اونٹ کو بھی کام پر لگانے سے پہلے چونہ زبان پر ملا جاتاہے تاکہ چستی پیدا ہو اور یہی چونہ اگر انسان کو کھلایا جائے تو زہر ہے۔

اسی طرح نیند سے بیدار ہوتے وقت بہت سے افراد چائے کا سہارا لیتے ہیں، مگر یہی چائے اگر ہر فرد جاگتے ہی پینے لگے تو خشکی ہو کر چڑچڑا پن ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کوئی بھی پھل مثلاً امرود کا جوس استعمال اگر ایسا شخص کرے جس کے بیداری پر نتھنے خشک ہوتے ہوں تو فوراً چاق و چوبند ہو جاتاہے ، مگر کھانسی کا مریض اگر یہی جوس بیدار ہوتے ہی پیئے تو ریشے کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ قدیم حکماء کے اقوال کے مطابق قدرت کے نزدیک انسان وہی ہے جو فطرت کی اتباع کرے ۔

امرود کے پتوں بیج اور گودے کی افادیت

امرود کے پتے مندرجہ ذیل فوائدکے حامل ہیں:۔

1۔اسہال روکنے ، 2۔کولیسٹرول کی مقدار معتدل رکھنے، 3۔ وزن کم کرنے ، 4۔ خون میں شکر کی مقدار معتدل کرنے،5۔ سرطانِ معدہ کے خلاف، 6۔

بینائی کی حفاظت ، 7۔ جلد پر
سیاہ دھبے ، 8۔ جلد کی
خوبصورتی کے لیے، 9 خون کے
قوام کو رقیق کرنے ، 10۔ دل
کی دھڑکن تھوڑی سی بڑھانے
میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
کیوں کہ اس میں کسی
قدرکیفین پائی جاتی ہے جو

استحالہ (میٹابولزم) بڑھاتی ہے۔ جب بھی استحالہ کی قوت میں تغیر آئے گا دل کی دھڑکن ہلکی سی بڑھتی ، گھٹتی ہے۔ یہی کیفین استحالہ بڑھا کر وزن کم کرتی ہے، شوگر کم کرتی ہے۔

امرود میں پائی جانے والی گیلک ایسٹ لہسن کے مانند خون کو رقیق کرتی ہے، یہی جزو کولیسٹرول کم کرنے میں بہت

موثر ہے۔ امرود کے پتے تیزابیت کم کرنے کے حامل ہیاور یہی تیزابیت اگر بڑھتی جائے تو السر اور رفتہ رفتہ معدے کا سرطان ہو جاتا ہے ۔ امرود کے پتے ’ کولاجن‘ جو جلد کے بنیادی لحمیات ہیں بہت سمائے ہوتے ہیں ، اسی وجہ سے جلد کے نکھار میں مفید ہیں۔

امرود کے بیج اور گودے گلے کی خراش کے علاوہ

۔ ہڈیوں کی مضبوطی ، 1.2

خون کی کمی دور کرنے ، 3.

قوتِ مدافعت بڑھانے ، 4.

خشکی دور کرنے ، 5.
مسوڑھوں کی صحت ،6. قوتِ
ہاضمہ ، 7. معدے کی غشاء
مخاطی (میوکس ممبرین) کی
حفاظت ، 8. فائبر کی بنا پر
اعضائِ ہضم کو قوت بخشنے
میں لاجواب ہیں، کیوں کہ ان
میں وٹامن ای ، وٹامن سی،

وٹامن ڈی، کیلشیم، کوپر اور
زنک ایک عام جسم میں پورا
جذب ہونے کی مقدار میں
موجود ہیں ۔ یعنی اگر ہم ان
وٹامن کی گولیاں کھائیں تو
ممکن ہے کہ کچھ حصہ جذب
ہو اور باقی کو جسم قبول نہ

کرے ، مگر امرود کے اجزاء

پورے طور پر جذب ہوتے ہیں۔

اصلاح

امرود کے پتوں کی اصلاح شہد سے ہے، جبکہ گودے اور بیج
کی اصلاح سیاہ مرچ اور سونٹھ پاؤڈرسے ہے۔ اگر ان اجزا کو
شامل کر کے امرود کھایا جائے تو کسی کو ضرر نہیں پہنچتا
جبکہ امرود کے پتوں کا قہوہ ہمراہ شہد مستعمل ہے۔

03078162003